

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANAK TUNAGRAHITA RINGAN
UMUR 10-12 TAHUN DI SLB MARSUDI PUTRA 2**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:
Nur Ahid Juanuddin
NIM. 15601244020

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANAK TUNAGRAHITA RINGAN UMUR 10-12 TAHUN DI SLB MARSUDI PUTRA 2


Disusun Oleh:

Nur Ahid Juanuddin
NIM. 15601244020

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan.

Yogyakarta, Januari 2020

Mengetahui,
Ketua Program Studi


Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.
NIP. 19610731 199001 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,


Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd.
NIP. 1965032 5200501 1 002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Ahid Juanuddin
NIM : 15601244020
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TAS : Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan
Umur 10-12 Tahun di SLB Marsudi Putra 2

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Januari 2020
Yang Menyatakan,



Nur Ahid Juanuddin
NIM. 15601244020

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANAK TUNAGRAHITA RINGAN UMUR 10-12 TAHUN DI SLB MARSUDI PUTRA 2

Disusun Oleh:

Nur Ahid Juanuddin
NIM. 15601244020

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 21 Januari 2020

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd. Ketua Penguji		30-1-2020
Yuyun Ari Wibowo, M.Or. Sekretaris Penguji		30-01-2020
Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes. Penguji Utama		30-1-2020

Yogyakarta, Februari 2020
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Sumaryanto, M.Kes.
NIP. 19630301 199001 1 0019

MOTTO

1. Jika kamu menginginkan sesuatu, kamu akan menemukan caranya. Namun jika tak serius, kamu hanya akan mendapatkan alasannya
2. Tidak ada yang sia-sia bagi mereka yang mau terus berusaha

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang yang kusayangi:

1. Untuk bapak Jumiran dan ibu Uji Andari yang telah memberikan dukungan moral maupun materi serta doa yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada kata seindah lantunan doa dan tiada doa yang paling khusuk selain doa yang terucap dari orangtua. Ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikanmu, karena itu terimalah persembahan bakti dan cintaku untuk ibuku.
2. Adikku Nur Listy Isnani Mirandari yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, senyum, dan doanya untuk keberhasilan ini, cinta kalian adalah memberikan kobaran semangat yang menggebu, terimakasih dan sayangku untuk kalian.

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANAK TUNAGRAHITA RINGAN UMUR 10-12 TAHUN DI SLB MARSUDI PUTRA 2

Oleh:

Nur Ahid Juanuddin

NIM. 15601244020

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB Marsudi Putra 2 Bantul.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SLB Marsudi Putra 2 Bantul yang berjumlah 56 siswa. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria (1) anak tunagrahita ringan, (2) usia 10-12 tahun, (3) Sanguap mengikuti seluruh rangkaian TKJI dan (4) tidak dalam keadaan sakit. Dari syarat-syarat yang telah dikemukakan, yang memenuhi syarat sebanyak 11 siswa. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang disajikan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB Marsudi Putra 2 Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 36,36% (4 siswa), “sedang” sebesar 45,45% (5 siswa), “baik” sebesar 18,18% (2 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 8,82, tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB Marsudi Putra 2 Bantul dalam kategori “**kurang**”.

Kata kunci: kebugaran jasmani, anak tunagrahita ringan, usia 10-12 tahun

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Umur 10-12 Tahun di SLB Marsudi Putra 2” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd., Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Ketua Penguji yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Yuyun Ari Wibowo, M.Or., Sekretaris dan Bapak Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes., Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Bapak Abdul Mahfudin Alim S.Pd.Kor., M.Pd., Dosen Pembimbing Akademik yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Ibu Titik Hadiyah, S.Pd., Kepala Sekolah SLB Marsudi Putra 2, yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Guru dan Peserta didik SLB Marsudi Putra 2 yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
9. Semua teman-teman PJKR yang selalu memberikan semangat, serta motivasinya.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Hasil Penelitian	6
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	8
1. Hakikat Kebugaran Jasmani	8
2. Hakikat Anak Tunagrahita	22
3. Karakteristik Anak Tunagrahita Ringan	30
4. Profil SLB Marsudi Putra 2 Bantul.....	31
B. Penelitian yang Relevan.....	32
C. Kerangka Berpikir	34

BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian	37
D. Definisi Operasional Variabel	38
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	39
F. Teknik Analisis Data	39
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	42
1. Kebugaran Jasmani Secara Keseluruhan.....	42
2. Kebugaran Jasmani Siswa Putra.....	44
3. Kebugaran Jasmani Siswa Putri.....	46
B. Pembahasan	48
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	51
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	53
B. Implikasi	53
C. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	58

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Unsur Kebugaran Jasmani	15
Gambar 2. Bagan Kerangka Berpikir	36
Gambar 3. Diagram Lingkaran Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Usia 10-12 Tahun di SLB Marsudi Putra 2 Bantul	43
Gambar 4. Diagram Lingkaran Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Tunagrahita Ringan Usia 10-12 Tahun di SLB Marsudi Putra 2 Bantul	45
Gambar 5. Diagram Lingkaran Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Tunagrahita Ringan Usia 10-12 Tahun di SLB Marsudi Putra 2 Bantul	47

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Klasifikasi Anak Tunagrahita Berdasarkan Derajat Keterbelakangannya	28
Tabel 2. Rincian Sampel Penelitian	38
Tabel 3. Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra	40
Tabel 4. Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri.....	40
Tabel 5. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	41
Tabel 6. Deskriptif Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani Secara Keseluruhan	42
Tabel 7. Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Usia 10-12 Tahun di SLB Marsudi Putra 2 Bantul.....	43
Tabel 8. Deskriptif Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra	44
Tabel 9. Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra.....	45
Tabel 10. Deskriptif Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri	46
Tabel 11. Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	59
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah	60
Lampiran 3. Prosedur Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani	61
Lampiran 4. Data Penelitian	68
Lampiran 5. Deskriptif Statistik	69
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	71

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk yang paling sempurna diantara berbagai makhluk lainnya dan manusia juga merupakan makhluk yang memiliki unsur jasmani dan rohani yang dilengkapi dengan akal dan pikiran. Oleh karena itu manusia memiliki derajat yang lebih tinggi dibandingkan dengan makhluk lainnya. Tidak semua manusia yang dilahirkan di dunia ini lahir dengan keadaan yang sempurna, mungkin banyak juga manusia yang dilahirkan di dunia ini mengalami kondisi fisik yang kurang sempurna seperti tuli, buta, bisu, dan lain-lain. Ada juga manusia yang dilahirkan dengan kondisi fisik yang sempurna tetapi mengalami kelainan pada mentalnya seperti anak yang mengalami keterbelakangan mental atau anak tunagrahita.

Sehat jasmani dan rohani merupakan salah satu hal terpenting dalam kehidupan manusia, kebugaran jasmani juga sangat dibutuhkan oleh setiap anak usia sekolah baik dari Taman Kanak-kanak sampai Sekolah Menengah Atas termasuk juga anak yang mengalami keterbelakangan mental atau tunagrahita mereka mempunyai hak yang sama dengan anak yang normal. Oleh karena itu lembaga formal dan informal sangat berpengaruh sekali, khususnya untuk pendidikan jasmani dan kesehatan dalam membantu penderita tunagrahita untuk hidup lebih baik dan memperoleh kesehatan dan rasa percaya diri juga untuk pencapaian prestasi. Pendidikan pada dasarnya juga merupakan usaha untuk mengembangkan kemampuan yang ada pada diri seorang anak sesuai dengan

kemampuan yang dimilikinya. Pemberian pendidikan tidak ada paksaan melebihi kemampuan anak, karena pemaksaan terhadap anak akan menimbulkan hambatan pada perkembangan anak.

Anak tunagrahita adalah salah satu golongan anak luar biasa yang mengalami keterlambatan dalam proses perkembangan mentalnya, menurut Sutratinah Tirtonegoro yang dikutip oleh Mubarrak & Kafrawi (2017: 85), “seorang anak dikatakan menyandang tunagrahita bila perkembangan dan pertumbuhan mentalnya dibandingkan anak normal yang sebaya, memerlukan pendidikan khusus, latihan khusus, bimbingan khusus supaya mentalnya dapat berkembang seoptimal mungkin”. Tunagrahita ringan adalah anak yang tergolong memiliki banyak kelebihan dan kemampuan. Mereka mampu dididik dan dilatih. Misalnya, membaca, menulis, berhitung, menjahit, memasak, bahkan berjualan. Tunagrahita ringan lebih mudah diajak berkomunikasi. Selain itu kondisi fisik mereka tidak begitu mencolok. Mereka mampu berlindung dari bahaya apapun, oleh karena itu anak tunagrahita ringan tidak memerlukan pengawasan ekstra. Anak tunagrahita sering dikenal dengan berbagai istilah, baik dalam konteks Indonesia maupun asing, namun semua itu mengarah pada hal yang sama yaitu anak-anak yang mengalami hambatan kecerdasan intelektual.

Anak tunagrahita ringan pada umumnya tampang atau kondisi fisiknya tidak berbeda dengan anak normal lainnya, mereka mempunyai IQ antara kisaran 55 s/d 70. Mereka juga termasuk kelompok mampu didik, mereka masih bisa dididik (diajarkan) membaca, menulis dan berhitung, anak tunagrahita ringan biasanya bisa menyelesaikan pendidikan setingkat kelas IV SD Umum. *American*

Asociation on Mental Deficiency (AAMD) yang dikutip oleh Amin (2017: 16), Tunagrahita ringan adalah bagian dari anak tunagrahita, dan sering disebut dengan anak mampu didik atau debil, atau “*Mild mental retarded*”. Istilah tersebut mempunyai arti yang sama yaitu anak tunagrahita yang memiliki IQ antara 50-70 menurut WHO. Dengan kata lain anak tunagrahita ringan memiliki bentuk fisik yang sama seperti anak normal lainnya yang membedakan anak penderita tunagrahita dengan anak normal adalah yaitu tingkat IQ dari anak tunagrahita ringan dibawah standar dibandingkan anak normal biasa dan motorik kasar yang dibawah anak normal. Anak tunagrahita juga tidak dapat tumbuh secara mandiri sehingga mereka memerlukan adanya dampingan untuk dapat hidup mandiri tanpa ketergantungan.

Kebugaran jasmani yang baik memerlukan pembinaan dan pengembangan kondisi fisik, daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan dan keseimbangan yaitu dengan melakukan latihan atau olahraga. Selain itu kebugaran jasmani yang baik diperlukan perencanaan sistematis melalui pola hidup sehat, seperti makan makanan yang bergizi, istirahat yang cukup, serta olahraga yang teratur. Manfaat kebugaran sendiri yaitu menurunkan berat badan dan mencegah obesitas, mencegah penyakit jantung, mencegah dan mengatur penyakit diabetes, dan menurunkan darah tinggi. Untuk mengetahui kebugaran anak khusus untuk anak tunagrahita ringan maka dibutuhkan tes kebugaran jasmani yaitu tes kebugaran jasmani yang dikhususkan untuk anak tunagrahita ringan. Tes yang digunakan yaitu tes TKJI untuk anak usia 10-12 tahun yang diadopsi dari penelitian Herfiyanto (2015).

Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan di SLB Marsudi Putra 2 Bantul pada tanggal 11 Agustus 2019, Guru PJOK belum melakukan tes TKJI sebagai bahan untuk evaluasi dalam kegiatan pembelajaran, hal ini dikarenakan belum adanya norma untuk anak berkebutuhan khusus. Mengingat pada umumnya norma tes TKJI yang ada diperuntukan untuk anak normal. Dilihat dari aktivitas yang dilakukan anak-anak berkebutuhan khusus tingkat kebugaran jasmani anak difabilitas tentu di bawah rata-rata anak normal. Hal tersebut terlihat saat aktivitas dalam proses pembelajaran PJOK yang diberikan oleh guru yang ada di SLB Marsudi Putra 2 Bantul, masih terdapat kendala dalam pembelajaran PJOK terutama di lapangan aktivitas anak tunagrahita masih belum aktif dalam mengikuti proses pembelajaran. Siswa masih banyak yang duduk-duduk selama proses pembelajaran berlangsung dikarenakan kurang menariknya proses pembelajaran dan tingkat kebugaran jasmanai anak tunagrahita masih di bawah rata-rata. Selama ini belum ada program di luar jam pelajaran PJOK yang dilaksanakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB Marsudi Putra 2 Bantul.

Pada dasarnya dalam proses pendidikan jasmani pelaksanaan sebuah tes akan membantu para guru dalam menentukan tingkat pencapaian suatu hasil belajar siswa khususnya dalam menentukan tingkat kebugaran jasmani siswa anak tunagrahita salah satunya yaitu tunagrahita ringan atau mampu didik. Setiap kegiatan manusia pasti mempunyai suatu tujuan yang akan dicapai, begitu juga dengan pendidikan jasmani. Dengan adanya pendidikan jasmani bagi anak berkebutuhan khusus khususnya tunagrahita ringan diharapkan dapat memberi

peningkatan yang positif terhadap fungsi fisiologis, psikologis, maupun sosial pada anak tersebut. Salah satu tujuan utama dari pendidikan jasmani yaitu meningkatkan kebugaran jasmani seseorang

Sesuai dengan latar belakang masalah tersebut, untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan (mampu didik) usia 10-12 tahun perlu adanya penelitian. Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti berkeinginan melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Usia 10-12 Tahun di SLB Marsudi Putra 2 Bantul”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Aktivitas anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB Marsudi Putra 2 Bantul masih belum aktif dalam mengikuti proses pembelajaran
2. Belum ada program di luar jam pelajaran PJOK yang dilaksanakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB Marsudi Putra 2 Bantul.
3. Masih digunakanya norma penilaian TKJI anak normal untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan.
4. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan jika diukur menggunakan norma penilaian TKJI anak normal.
5. Belum diketahui kondisi kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB Marsudi Putra 2 Bantul.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka permasalahan dibatasi pada tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB Marsudi Putra 2 Bantul.

D. Rumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu: “Seberapa baik tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB Marsudi Putra 2 Bantul?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB Marsudi Putra 2 Bantul.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Agar dapat dijadikan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya tentang tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB Marsudi Putra 2 Bantul.
 - b. Bahan referensi kepada pihak sekolah dalam membahas tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB Marsudi Putra 2 Bantul.

2. Manfaat Praktis

- a. Dapat mengetahui kondisi kebugaran jasmaninya, sehingga para siswa diharap lebih terpacu untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.
- b. Memberikan gambaran tentang kondisi tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB Marsudi Putra 2 Bantul, sehingga guru akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswanya.
- c. Memberikan masukan kepada sekolah agar memperhatikan tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB Marsudi Putra 2 Bantul dengan melakukan kontrol terhadap program pembelajaran guru PJOK.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Diskripsi Teori

1. Hakikat Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya, maka dengan semakin kerasnya manusia menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan jasmani yang bugar. Kebugaran jasmani adalah serangkaian karakteristik fisik yang dimiliki atau dicapai seseorang yang berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Adapun seseorang yang bugar dalam kaitannya olahraga dan aktivitas fisik diartikan sebagai orang yang mampu menjalankan kehidupan sehari-hari tanpa melampaui batas daya tahan stress pada tubuh dan memiliki tubuh yang sehat serta tidak beresiko mengalami penyakit yang disebabkan rendahnya tingkat kebugaran atau kurangnya aktivitas fisik (Sukamti, Zein, & Budiarti, 2016: 32).

Sutrisno & Kadafi (2009: 52) menyatakan kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Muhajir (2009: 57) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan

yang berlebihan. Roji (2016: 9) menyatakan “kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh kesiapsiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba”.

Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Pada dasarnya tiap individu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal, sesuai dengan tuntutan tugas di kehidupannya masing-masing. Menurut Nurhasan dkk (dalam Taufiqurrahman & Hidayat, 2016: 669) kebugaran jasmani adalah kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kesiagaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk beraktivitas pada waktu senggang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat (*emergency*). Gusril (2014: 21) menyatakan bahwa “kebugaran jasmani adalah aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri tiap perbedaan fisik (*physical stress*) yang layak”.

Sukadiyanto (2011: 61) menyatakan kebugaran jasmani adalah suatu keadaan peralatan tubuh yang mampu memelihara tersedianya energi sebelum, selama, dan sesudah kerja. Nurharsono (dalam Herfiyanto, 2017: 33) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk menghadapi

hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya. Senada dengan pendapat tersebut, Giritjioyo (2013: 23) mengungkapkan, kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat tubuh terhadap tugas jasmani tertentu atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.

Secara umum yang dimaksud dengan kebugaran fisik (*physical fitness*) yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Irianto, 2018: 20). Kebugaran jasmani harus mengaitkan berbagai faktor yang disebut general faktor meliputi penyediaan ruang terbuka, peningkatan sumber daya manusia dan partisipasi masyarakat untuk membudayakan hidup sehat melalui kegiatan olahraga. Kebugaran jasmani tidak hanya berorientasi pada masalah fisik, tetapi memiliki arah dan orientasi pada upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia yang memiliki ketahanan psiko-fisik secara menyeluruh.

Makna kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Kebugaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang. Kebugaran jasmani (*physical fitness*) adalah satu aspek dari kebugaran menyeluruh (*total fitness*). Kebugaran jasmani penting bagi semua orang untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Dengan dimilikinya kebugaran jasmani yang baik orang akan mampu

melaksanakan aktivitas kesehariannya dengan waktu yang lebih lama dibanding dengan orang yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah (Suharjana, 2013: 3) Pada dasarnya kebugaran jasmani menyangkut kemampuan penyesuaian tubuh seseorang terhadap perubahan faal tubuh yang disebabkan oleh kerja tertentu dan menggambarkan derajat sehat seseorang untuk berbagai tingkat kesehatan fisik. Mikdar (2016: 45) berpendapat bahwa, “kebugaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengerjakan tugas secara fisik pada tingkat moderat tanpa lelah yang berlebihan”

Pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, di mana orang yang kebugarannya kurang tidak akan mampu melakukannya. Tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda sehingga masing-masing akan mempunyai kebugaran jasmani yang berbeda pula.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan, dan daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya aktivitas kerja maupun belajar. Hal ini tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya. Roji (2016: 90) menyatakan

ada beberapa faktor yang perlu diketahui. Faktor-faktor ini dianggap dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, yakni: (1) Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun. (2) Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai. (3) Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan permingu, intensitas latihan, dan *volume* latihan. (4) Masalah faktor keturunan, seperti anthropometri dan kelainan bawaan

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani adalah: (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) keturunan, (4) makanan yang dikonsumsi, (5) rokok, dan (6) berolahraga (Irianto, 2018: 3). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

1) Makanan dan Gizi

Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar, sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi (Irianto, 2018: 8). Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pengertian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air.

2) Faktor Tidur dan Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman (Irianto, 2018: 8).

3) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Agar kebugaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara:

- a) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).
- b) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.
- c) Istirahat yang cukup.
- d) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang, dan sebagainya.
- e) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

4) Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang.

5) Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kebugaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kebugaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial (Irianto, 2018: 9).

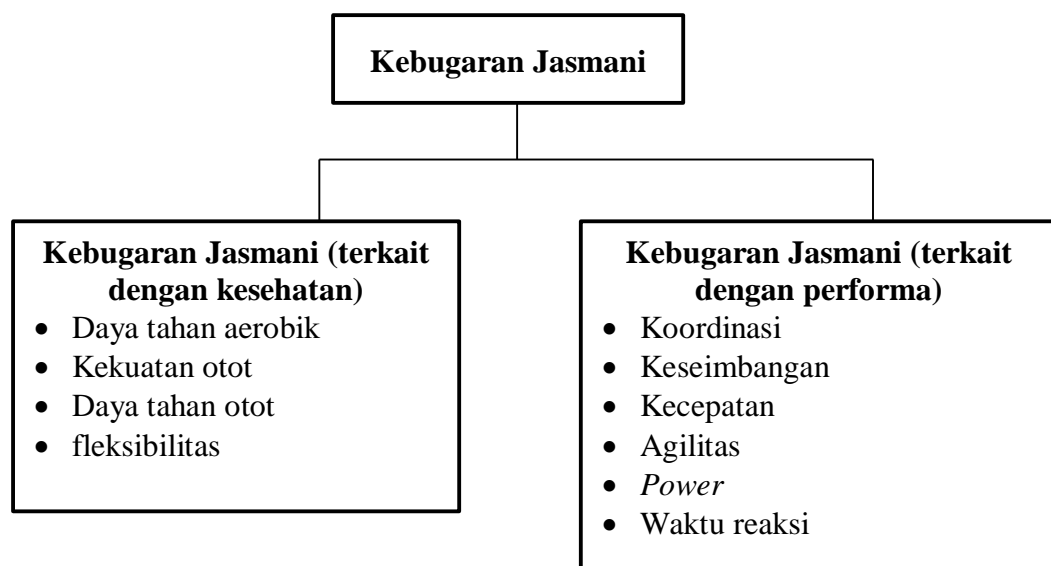
c. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan pengertian yang kompleks. Maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kebugaran jasmani yang saling berkait antara yang satu dengan yang lain. Masing-masing komponen memiliki ciri-ciri sendiri yang berfungsi pokok dalam kebugaran jasmaninya baik, maka status setiap komponennya harus dalam keadaan baik pula. Senam kebugaran jasmani usia sekolah dasar adalah suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani karena gerakan-gerakannya melibatkan secara aktif sejumlah besar otot secara berkesinambungan dengan beban latihan yang cukup untuk merangsang jantung, paru-paru dan pembuluh darah, dan besarnya latihan untuk masing-masing otot tidak terlalu tinggi sehingga cukup untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Irianto, 2018: 14).

Dijelaskan oleh Irianto (2018: 4), kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar, yaitu meliputi:

- 1) Daya tahan paru-jantung
Merupakan kemampuan paru-jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.
- 2) Kekuatan dan daya tahan otot
Kekuatan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha. Sedangkan daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.
- 3) Kelentukan
Merupakan kemampuan persendian bergerak secara leluasa.
- 4) Komposisi tubuh
Adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

Wahjoedi (2010: 61) menyatakan di antara keempat komponen kebugaran jasmani (daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, dan fleksibilitas), daya tahan kardiorespirasi dianggap komponen paling pokok dalam kebugaran jasmani. Daya tahan kardiorespirasi sangat penting untuk menunjang kerja otot dengan mengambil oksigen dan menyalurkan keseluruhan jaringan otot yang sedang aktif, sehingga dapat digunakan untuk metabolisme. Agar lebih jelas, maka unsur-unsur kebugaran jasmani dapat dilihat pada bagan sebagai berikut:



Gambar 1. Unsur Kebugaran Jasmani
(Sumber: Wahjoedi, 2010: 61)

Muljono Wiryoseputro yang dikutip oleh Suharjana, (2013: 4-5) mengatakan bahwa komponen kebugaran jasmani ada 10 macam, yaitu: (1) Daya tahan terhadap penyakit, (2) Kekuatan dan daya otot, (3) Daya tahan jantung, peredaran darah dan nafas, (4) Daya ledak otot, (5) Kelenturan, (6) Kelincahan, (7) Kecepatan, (8) Koordinasi, (9) Keseimbangan, (10) Ketepatan. Menurut Sajoto (1995: 8) bahwa komponen Kebugaran Jasmani meliputi 10 komponen, sebagai berikut: (1) Kekuatan (*strength*), (2) Daya tahan (*Endurance*), (3) Daya otot (*Muscular Power*), (4) Kecepatan (*Speed*), (5) Daya lentur (*Flexibility*), (6) Kelincahan (*Agility*), (7) Koordinasi (*Coordination*), (8) Keseimbangan (*Balance*), (9) Ketepatan (*Accuracy*), (10) Reaksi (*reaction*). Dari kesepuluh komponen Kebugaran Jasmani tersebut di atas akan dibahas peran masing-masing komponen sebagai berikut:

1) Kekuatan (*strength*)

Ismaryati (2009: 111), menyatakan bahwa kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Dapat pula dikatakan sebagai kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Latihan yang sesuai untuk mengembangkan kekuatan ialah melalui bentuk latihan tahanan (*resistence exercise*). Kontraksi otot yang terjadi pada saat melakukan tahanan atau latihan kekuatan terbagi dalam tiga kategori, yaitu: (a) kontrakasi *isometrik*, (b) kontraksi *isotonik*, dan (c) kontraksi *isokinetik*. Kekuatan menurut Sukadiyanto (2011: 16) adalah “komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja”.

2) Daya tahan (*Endurance*)

Sukadiyanto (2011: 32) menyatakan pengertian “daya tahan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok dalam jangka waktu tertentu, sedangkan pengertian daya tahan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu”. Ismaryati (2009: 40) menyatakan bahwa “daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu”. Daya tahan sering juga disebut *endurance*. Daya tahan dibedakan menjadi dua macam, yaitu: (1) Daya tahan umum, yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darah secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas yang tinggi dalam waktu yang cukup lama. (2) Daya tahan otot, yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi (bekerja) secara terus-menerus dalam jangka waktu yang cukup lama dengan jumlah beban tertentu.

Ma'mun & Saputra (2013: 37), menyatakan bahwa “daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah melakukan pekerjaan tersebut”. Jadi dapat dimengerti bahwa dari dua macam daya tahan tersebut, daya tahan umum memiliki tingkatan yang lebih tinggi atau lebih berat daripada daya tahan otot.

3) Daya otot (*Muscular Power*)

Daya otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek- pendeknya (Sajoto, dalam Prabowo, 2013: 29). Daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat sub maksimal.

4) Kecepatan (*Speed*)

Sajoto (dalam Prabowo, 2013: 33), menjelaskan bahwa “kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang dalam mengerjakan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya”. Harsono (2015: 216) mendefinisikan kecepatan adalah “kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Ismaryati (2009: 57), menyatakan bahwa “kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu dan kecepatan menempuh suatu jarak”.

Sukadiyanto (2011: 109), menyatakan bahwa “kecepatan ada dua macam, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak”. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan reaksi dibedakan menjadi reaksi tunggal dan reaksi majemuk. Sedangkan kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan gerak dibedakan menjadi gerak siklis dan non siklis. Kecepatan gerak siklis atau *sprint* adalah

kemampuan sistem neuromuskuler untuk melakukan serangkaian gerak dalam waktu sesingkat mungkin. Sedangkan gerak non siklis adalah kemampuan sistem neuromuskuler untuk melakukan gerak tunggal dalam waktu sesingkat mungkin.

5) Daya lentur (*Flexibility*)

Daya lentur adalah kemampuan seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas (Sajoto, dalam Prabowo, 2013: 34). Menurut Nurharsono (dalam Prabowo, 2013: 34) menyatakan fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.

6) Kelincahan (*Agility*)

Badriah, (2009: 38) menjelaskan bahwa “kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan”. Kelincahan tergantung pada faktor-faktor; kekuatan, kecepatan, daya ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi. Harsono (2015: 59) menjelaskan kelincahan (*agility*) adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. Sajoto (dalam Prabowo, 2013) mendefinisikan bahwa “kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu”. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi.

7) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan menjalankan tugas gerak dengan melibatkan unsur mata, tangan, dan kaki. Koordinasi adalah kemampuan untuk meyatukan berbagai sistem syaraf gerak ke dalam suatu keterampilan gerak yang efisien (Suharjana, 2013: 147). Koordinasi merupakan keterampilan motorik yang kompleks yang diperlukan untuk penampilan yang tinggi. *Coordination is the ability of the performer to integrate types of body movement into specific patterns* (Babu & Kumar, 2014, 34).

Dijelaskan bahwa koordinasi merupakan kemampuan melakukan gerakan pola tertentu dengan baik. Selaras dengan itu, Sukadiyanto (2011: 149) mengemukakan koordinasi adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus. Koordinasi adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu keterampilan gerak.

8) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot (Sajoto, dalam Prabowo, 2013). Nurharsono (dalam Prabowo, 2013) menyatakan keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara baik pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan.

9) Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan merupakan komponen penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet. Akurasi adalah kemampuan menempatkan suatu obyek pada sasaran tertentu. Hadi (dalam Prabowo, 2013) menyatakan bahwa ketepatan (*accuracy*)

adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.

10) Reaksi (*reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, saraf atau *feeling* lainnya (Sajoto, dalam Prabowo, 2013). Kecepatan reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya suatu rangsangan dengan mulainya reaksi. Rangsangan untuk kecepatan reaksi berupa penglihatan, pendengaran, gabungan keduanya dan sentuhan (Nurharsono, dalam Prabowo, 2013).

d. Manfaat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani mempunyai banyak manfaat terutama untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang mempunyai tingkat kebugaran yang baik tidak akan mudah lelah sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa ada hambatan. Lutan (dalam Kriswanto, 2014: 37) menyebutkan kebugaran jasmani akan mendatangkan manfaat di antaranya:

- 1) Terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang, persendian yang akan mendukung performa baik dalam aktivitas olahraga maupun non-olahraga.
- 2) Meningkatkan daya tahan aerobik
- 3) Meningkatkan fleksibilitas
- 4) Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan
- 5) Mengurangi stres
- 6) Meningkatkan gairah hidup

Selanjutnya Lutan (dalam Kriswanto, 2014: 38) menyatakan bahwa keuntungan yang dapat dirasakan dari kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

- 1) Hidup lebih sehat dan segar

- 2) Kesehatan fisik dan mental lebih baik
- 3) Menurunkan bahaya penyakit jantung
- 4) Mengurangi resiko tekanan darah tinggi
- 5) Mengurangi stres
- 6) Otot lebih sehat dan kuat

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani bermanfaat sebagai pembangun kekuatan dan daya tahan otot, meningkatkan daya tahan aerobik, meningkatkan fleksibilitas, membakar kalori, mengurangi stres serta meningkatkan gairah hidup. Penting bagi setiap individu mempunyai tingkat kebugaran jasmani untuk dapat melakukan aktivitas hidup secara maksimal.

2. Hakikat Anak Tunagrahita

a. Pengertian Anak Tunagrahita

Istilah tunagrahita berasal dari bahasa sansekerta *tuna* yang artinya rugi (kurang), dan *grahita* artinya berpikir (Mumpuniarti, 2010: 25). Tunagrahita mempunyai beberapa istilah, di antaranya dikemukakan oleh Inglas (Mumpuniarti, 2010: 25), yaitu: *mental retardiation*, *mental defeciency*, *mental defective*, *mentally handicapped*, *feebleminidedness*, *mental subnormality*, *amentia and oligophredia*. Di Indonesia tunagrahita disebut lemah ingatan, lemah otak, lemah pikiran, cacat mental, terbelakang mental, dan lemah mental.

Ibrahim (2014: 37) menjelaskan anak tunagrahita atau anak keterbelakangan mental adalah anak yang memiliki kondisi mental secara umum di bawah rata-rata yang timbul selama periode perkembangan dan berkaitan dengan kelemahan perilaku penyesuaian dirinya dengan lingkungan. Oleh karena itu, fungsi sosial anak tunagrahita tidak berkembang dengan baik.

Pendapat lain menurut *American Psychiatric Association* (2013: 33) menyatakan bahwa anak tunagrahita atau disebut dengan IDD (*Intellectual Developmental Disorder*) atau gangguan perkembangan intelektual adalah anak yang mengalami gangguan pada masa periode perkembangan yang meliputi intelektual dan keterbatasan fungsi adaptif dalam konseptual, sosial, dan keterampilan adaptif. Oleh karena itu, anak tunagrahita untuk meniti tugas perkembangannya sangat membutuhkan layanan dan bimbingan secara khusus (Efendi, 2009: 110).

Efendi, (2009: 88), menjelaskan bahwa seseorang dikategorikan berkelainan mental subnormal atau tunagrahita, jika memiliki tingkat kecerdasan yang sedemikian rendah (di bawah normal), sehingga untuk melakukan tugas perkembangannya memerlukan bantuan atau layanan secara spesifik, termasuk dalam program pendidikannya. Menurut Edgar yang dikutip oleh Efendi, (2009: 89), berpendapat bahwa seseorang dikatakan tunagrahita jika secara sosial tidak cakap, secara mental di bawah normal, kecerdasan terhambat sejak lahir atau usia muda, dan kematangannya terlambat.

Anak tunagrahita adalah anak yang secara signifikan memiliki kecerdasan dibawah rata-rata anak pada umumnya dengan disertai hambatan dalam penyesuaian diri dengan lingkungan sekitarnya. Mereka memiliki keterlambatan dalam segala bidang dan itu sifatnya permanen. Rentang memori mereka pendek terutama yang berhubungan dengan akademik, kurang dapat berpikir abstrak dan pelik (Apriyanto, 2012: 21).

Seseorang dikategorikan berkelainan mental dalam arti kurang atau tunagrahita, yaitu anak yang diidentifikasi memiliki tingkat kecerdasan yang sedemikian rendahnya (di bawah normal), sehingga untuk meniti tugas perkembangannya memerlukan bantuan atau layanan secara khusus, termasuk di dalamnya program pendidikan dan bimbingannya (Efendi, 2009: 9). Tunagrahita menurut Lee Willerman (Suharmini, 2009: 41-42) adalah sebagai berikut:

Mental deficiency, “refers to significantly sub average intellectual functioning existing concurrently with deficits in adaptive behavior and manifested during the developmental period”. The most important point to note in this definition is that the diagnosis of mental retardation requires deficits in both intellectual functioning and adaptive behavior. Adaptive behavior refers to the capacity to perform various duties and social roles appropriate to age and sex. Among the adaptive behavior indices for the young child might be self-help skills such as bowel control or dressing oneself; for the adult one index might be the extend to which the individual can work independently on a job”.

Menurut pendapat di atas, bahwa penyandang tunagrahita adalah seseorang yang memiliki fungsi intelektual di bawah normal sehingga menyebabkan kesulitan dalam perilaku adaptif dan berlangsung selama periode perkembangan. Untuk membedakan seseorang tersebut merupakan tunagrahita atau tidak, dilihat dari fungsi intelektual dan perilaku adaptifnya. Perilaku adaptif merujuk pada kemampuan untuk melakukan berbagai hal dan mengikuti aturan sosial sesuai dengan usia dan jenis kelamin. Perilaku adaptif yang dapat diamati seperti kemampuan anak kecil dalam mengontrol buang air atau berpakaian sendiri, untuk orang yang lebih dewasa misalnya saja dapat bekerja secara mandiri.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, tunagrahita adalah anak yang memiliki kecerdasannya di bawah rata-rata normal,

mengalami keterbelakangan dalam penyesuaian diri dengan lingkungan, dan kurang cakap dalam memikirkan hal-hal yang abstrak, sehingga memerlukan layanan dan bimbingan khusus dari seorang guru atau pembimbing.

b. Klasifikasi Anak Tunagrahita

Ada berbagai cara pandang dalam mengklasifikasikan anak tunagrahita. Pengklasifikasian tunagrahita ini akan memudahkan guru dalam penyusunan program layanan pendidikan/pembelajaran yang akan diberikan secara tepat. Pengklasifikasian anak tunagrahita berpandangan pendidikan menurut Mumpuniarti (2010: 15) adalah mengklasifikasikan anak tunagrahita berdasarkan kemampuannya dalam mengikuti pendidikan atau bimbingan. Pengelompokan berdasarkan klasifikasi tersebut, adalah tunagrahita mampu didik, mampu latih, dan perlu rawat. Pengklasifikasian tersebut dapat dikaji sebagai berikut:

- 1) Mampu didik, tunagrahita yang masuk dalam penggolongan mampu didik ini setingkat *mild, borderline, marginally dependent, moron*, dan *debil*. IQ mereka berkisar 50/55-70/75.
- 2) Mampu latih, kemampuan tunagrahita pada golongan ini setara dengan *moderate, semi dependent, imbesil*, dan memiliki tingkat kecerdasan IQ berkisar 20/25-50/55.
- 3) Perlu rawat, yang termasuk dalam penggolongan perlu rawat adalah anak yang termasuk *totally dependent or profoundly mentally retarded, severe, idiot*, dan tingkat kecerdasannya 0/5-20/25.

Pengklasifikasian anak tunagrahita berdasarkan keperluan dalam pembelajaran menurut Apriyanto (2012: 31-32) adalah sebagai berikut:

- 1) *Educable*, anak dalam kelompok ini memiliki kemampuan akademik setara dengan anak pada kelas 5 Sekolah Dasar.
- 2) *Trainable*, penyandang tunagrahita dalam kelompok ini masih mampu dalam mengurus dirinya sendiri dan mempertahankan diri. Dalam mendapatkan pendidikan dan penyesuaian dalam lingkungan sosial dapat diberikan walau sangat terbatas.
- 3) *Custodia*, pembelajaran dapat diberikan secara terus menerus dan khusus. Tunagrahita dalam kelompok ini dapat diajarkan bagaimana

cara menolong dirinya sendiri dan mengembangkan kemampuan yang lebih bersifat komunikatif.

Penggolongan atau klasifikasi tunagrahita untuk keperluan pembelajaran menurut B3PTKSM (Apriyanto, 2012: 32), adalah sebagai berikut:

- 1) taraf perbatas (*borderline*) dalam pendidikan disebut sebagai lamban belajar atau *slow learner* dengan IQ 70-85,
- 2) tunagrahita mampu didik (*educable mentally retarded*) memiliki IQ 50-70 atau 75,
- 3) tunagrahita mampu latih (*trainable mentally retarded*) memiliki IQ 30-50 atau 35-55,
- 4) tunagrahita butuh rawat (*dependent or profoundly mentally retarded*) memiliki IQ di bawah 25 atau 30.

Seorang pedagog mengklasifikasikan tunagrahita berdasarkan pada penilaian program pendidikan yang disajikan pada anak. Berdasarkan penilaian tersebut tunagrahita diklasifikasikan menjadi tunagrahita mampu didik, mampu latih, dan mampu rawat (Efendi, 2009: 90-91), dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Tunagrahita mampu didik (*debil*). Tidak mampu mengikuti program pada sekolah reguler, tapi masih dapat mengembangkan kemampuan melalui pendidikan walaupun hasilnya tidak dapat maksimal. kemampuan yang dapat dikembangkan pada anak tunagrahita mampu didik antara lain: (1) membaca, menulis, mengeja, dan berhitung; (2) menyesuaikan diri dan tidak menggantungkan diri kepada orang lain; (3) keterampilan sederhana untuk kepentingan kerja dikemudian hari.
- 2) Tunagrahita mampu latih (*imbecil*). Memiliki kecerdasan yang rendah, sehingga tidak dapat mengikuti program pembelajaran seperti pada tunagrahita mampu didik. Keterampilan anak tunagrahita mampu latih yang dapat diberdayakan, adalah (1) belajar mengurus diri sendiri, misalnya makan, pakaian, tidur, atau mandi sendiri; (2) belajar menyesuaikan di lingkungan rumah atau sekitarnya; (3) mempelajari kegunaan ekonomi di rumah, di bengkel kerja (*sheltered workshop*), atau di lembaga khusus.
- 3) Tunagrahita mampu rawat (*idiot*). Tunagrahita dengan tingkat kecerdasan yang sebegitu rendahnya sehingga tidak dapat mengurus dirinya sendiri atau melakukan interaksi sosial. Tunagrahita dalam golongan ini adalah mereka yang membutuhkan bantuan orang lain dalam segala aktivitas hidupnya. *A child who is an idiot is so intellectually that he does not learn to talk and usually does learn to*

take care of his bodily need. Dapat dikatakan tunagrahita perlu rawat adalah seorang yang tidak dapat hidup tanpa bantuan orang lain.

Selanjutnya adalah sistem pengklasifikasian tunagrahita berpandangan sosiologis. Pengelompokan ini berdasarkan atas kemampuan penyandang tunagrahita dalam kemampuannya untuk mandiri di masyarakat atau apa yang dapat dilakukannya di masyarakat. Diklasifikasikan sebagai tunagrahita ringan, tunagrahita sedang, tunagrahita berat dan sangat berat menurut Mumpuniarti (2010: 15), yaitu sebagai berikut:

- 1) Tunagrahita ringan, tingkat kecerdasan IQ mereka berkisar 50-70, lebih mudah dalam hal penyesuaian sosial maupun bergaul dengan orang normal yang lain, mampu menyesuaikan diri pada lingkungan sosial yang lebih luas dan mampu melakukan pekerjaan setingkat semi terampil.
- 2) Tunagrahita sedang, tingkat IQ mereka berkisar antara 30-50, mampu mengurus dirinya sendiri, dapat beradaptasi dengan lingkungan terdekat, dapat melakukan pekerjaan yang dilakukan secara terus menerus tapi tetap memerlukan pengawasan.
- 3) Tunagrahita berat dan sangat berat, tingkat kecerdasan IQ pada tunagrahita ini dibawah 30. Sepanjang hidup mereka bergantung pada orang lain. Mereka hanya dapat berkomunikasi secara sederhana dan dalam batasan tertentu.

Menurut Somantri (2016: 86), pengelompokan pada umumnya didasarkan pada taraf intelegensinya, yang terdiri atas keterbelakangan tipe ringan, tipe sedang, dan tipe berat.

- 1) Tunagrahita Tipe Ringan
Tunagrahita tipe ringan disebut juga *maron* atau *debil*. Kelompok ini mempunyai IQ antara 68-52 menurut *Skala Binet*, sedangkan menurut *Skala Weschler* (WISC) Memiliki IQ 69-55.
- 2) Tunagrahita Tipe Sedang
Anak tunagrahita tipe sedang disebut juga imbesil. Kelompok ini memiliki IQ 51-36 pada Skala Binet dan menurut Skala Wescler (WISC) memiliki IQ 54-40.
- 3) Tunagrahita Tipe Berat
Kelompok anak tunagrahita tipe berat sering disebut *idiot*. Kelompok ini dapat dibedakan lagi antara anak tunagrahita tipe berat dan tipe

sangat berat. Tunagrahita tipe berat (*severe*) memiliki IQ antara 32-20 menurut *Skala Binet* dan *Skala Wechler* (WISC) memiliki IQ 39-25. Tunagrahita tipe sangat berat (*pronound*) memiliki IQ di bawah 19 menurut *Skala Binet* dan IQ di bawah 24 menurut *Skala Weschler* (WISC).

Berikut ini Tabel 1 yaitu klasifikasi anak tunagrahita (Somantri, 2016: 108).

Tabel 1. Klasifikasi Anak Tunagrahita Berdasarkan Derajat Keterbelakangannya

Level Keterbelakangan	IQ	
	Stanford Binet	Skala Weschler
Ringan	68-52	69-55
Sedang	51-36	54-40
Berat	32-20	39-25
Sangat Berat	≤ 19	≤ 24

(Sumber: Blake, dalam Somantri, 2016: 108)

Berdasarkan pengklasifikasian yang telah dikemukakan oleh para ahli, dapat disimpulkan bahwa tunagrahita dapat diklasifikasikan menjadi beberapa jenis, tergantung dari sudut pandangnya. Sejalan dengan penelitian yang penulis lakukan, penulis membatasi pengklasifikasian tunagrahita berdasarkan pada kemampuan dalam menerima pendidikan atau kemapuan dalam menerima pelajaran, yakni: tunagrahita mampu didik atau tunagrahita ringan (*debil*), tunagrahita mampu latih atau tunagrahita sedang (*imbecil*), tunagrahita mampu rawat atau tunagrahita berat dan sangat berat (*idiot*).

c. Karakteristik Anak Tunagrahita

Kemis & Rosnawati (2013: 17-18) menyatakan bahwa karateristik anak tunagrahita yaitu:

- 1) Lamban dalam hal mempelajari hal-hal yang baru.
- 2) Kesulitan dalam menggeneralisasikan dan mempelajari hal-hal yang baru.
- 3) Kemampuan bicara sangat kurang bagi anak tunagrahita berat.

- 4) Cacat fisik dan perkembangan gerak.
- 5) Kurang dalam kemampuan menolong diri sendiri.
- 6) Tingkah laku dan interaksi yang tidak lazim.
- 7) Tingkah laku kurang wajar terus menerus.

Wardani dkk (dalam Apriyanto, 2012: 36) mengemukakan karakteristik anak tunagrahita menurut tingkat ketunagrahitaannya sebagai berikut:

1) Karakteristik anak tunagrahita ringan

Meskipun tidak dapat menyamai anak normal yang seusia dengannya, mereka masih dapat belajar membaca, menulis, dan berhitung sederhana. Kecerdasannya berkembang dengan kecepatan antara setengah dan tiga perempat kecerdasan anak normal dan berhenti pada usia muda. Mereka dapat bergaul dan mempelajari pekerjaan yang hanya memerlukan *semi skilled*. Pada usia dewasa kecerdasannya mencapai tingkat usia anak normal 9 dan 12 tahun.

2) Karakteristik tunagrahita sedang

Anak tunagrahita sedang hampir tidak bisa mempelajari pelajaran-pelajaran akademik. Namun mereka masih memiliki potensi untuk mengurus diri sendiri dan dilatih untuk mengajarkan sesuatu secara rutin, dapat dilatih berkawan, mengikuti kegiatan dan menghargai hak milik orang lain. Sampai batas tertentu mereka selalu membutuhkan pengawasan, pemeliharaan dan bantuan orang lain. Setelah dewasa kecerdasan mereka tidak lebih dari anak normal usia 6 tahun.

3) Karakteristik tunagrahita berat dan sangat berat

Anak tunagrahita berat dan sangat berat sepanjang hidupnya akan selalu tergantung pada pertolongan dan bantuan orang lain. Mereka tidak dapat memelihara diri sendiri dan tidak dapat membedakan bahaya dan bukan bahaya.

Mereka juga tidak dapat bicara, walaupun bicara hanya mampu mengucapkan kata-kata atau tanda sederhana saja. kecerdasannya walaupun mencapai usia dewasa berkisar seperti anak normal usia paling tinggi 4 tahun.

3. Karakteristik Anak Tunagrahita Ringan

AAMD / *American Association on Mental Deficiency* (dalam Wulandari, 2011: 11) menyatakan anak tunagrahita ringan adalah anak yang memiliki tingkat kecerdasan (IQ) mereka berkisar 51-70, dalam penyesuaian sosial maupun bergaul, mampu menyesuaikan diri pada lingkungan sosial yang lebih luas dan mampu melakukan pekerjaan setingkat semi terampil. Pendapat lain Amin (2015: 37) menyatakan bahwa siswa tunagrahita ringan mengalami kesukaran berpikir abstrak, tetapi masih dapat mengikuti pelajaran akademik di sekolah biasa maupun sekolah khusus. Secara fisik anak tunagrahita memiliki kondisi fisik seperti anak normal pada umumnya, namun berbeda dari segi mental dan intelektualnya.

Mumpuniarti (2010: 41) menyatakan bahwa anak tunagrahita ringan memiliki ciri lancar berbicara tetapi kurang perbendaharaan kata-katanya, mereka mengalami kesukaran berpikir abstrak, tetapi mereka masih dapat mengikuti pelajaran akademik baik di sekolah biasa maupun di sekolah khusus Supiyah (2012: 11) membagi karakteristik anak tunagrahita menjadi tiga bagian yaitu:

a. Karakteristik fisik

Secara fisik mereka nampak seperti anak normal, hanya sedikit mengalami kelambatan dalam kemampuan sensomotorik.

b. Karakteristik psikis

Sukar berpikir abstrak dan logis, kurang memiliki kemampuan analisa, asosiasi lemah, kurang mampu mengendalikan perasaan, mudah dipengaruhi, tidak mampu menilai perilaku baik atau buruk.

c. Karakteristik sosial

Mereka mampu bergaul, menyesuaikan di lingkungan yang tidak terbatas pada keluarga saja, namun ada yang mampu mandiri dalam masyarakat, mampu melakukan pekerjaan yang sederhana dan melakukannya secara penuh sebagai orang dewasa. Kemampuan dalam bidang pendidikan termasuk mampu didik.

4. Profil SLB Marsudi Putra II Bantul

SLB Marsudi Putra 2 Bantul adalah sekolah luar biasa swasta yang beralamat di Jl. Kauman, Kauman, Wijirejo, Pandak, Bantul. SLB Marsudi Putra 2 menyelenggarakan pembelajaran yang melibatkan kebersamaan orangtua siswa, lingkungan sekitar serta tenaga pendidik untuk mengembangkan potensi yang berkaitan dengan kemandirian anak di kehidupan masyarakat serta menerapkan manajemen peningkatan mutu berbasis sekolah yang ditunjukkan dengan kemandirian. Kemitraan, partisipasi, keterbukaan, dan akuntabilitas. SLB Marsudi Putra 2 juga menyelenggarakan pembelajaran dengan pendekatan Paikem gembot dan CTL secara efektif, terus-menerus dan berkesinambungan, sehingga siswa dapat berkembang secara optimal sesuai kemampuan dan potensinya. Identitas SLB Marsudi Putra 2 Bantul selengkapnya sebagai berikut:

NPSN	: 20400155
Status	: Swasta
Bentuk Pendidikan	: SLB
Status Kepemilikan	: Yayasan
SK Pendirian Sekolah	:
Tanggal SK Pendirian	: 1974-08-08

SK Izin Operasional : 0800/H.86
Tanggal SK Izin Operasional : 1986-07-07
Kebutuhan Khusus Dilayani : B, C, C1, D, K, P, Q

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah suatu penelitian terdahulu yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada, di samping itu dapat digunakan sebagai pedoman/pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan Kriswanto (2014) dengan judul “Norma Tes Kebugaran Jasmani Bagi Anak Tunagrahita Mampu Didik Usia 16-19 Tahun di Daerah Istimewa Yogyakarta”. Penelitian tersebut bertujuan untuk menyusun norma penilaian kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan anak tunagrahita usia 16-19 tahun di Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Adapun untuk mengumpulkan data dengan cara tes dan pengukuran. Analisis data menggunakan rerata dan simpang baku. Populasinya adalah siswa SLB di Daerah Istimewa Yogyakarta yang berusia antara 10-12 tahun. Teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling*, dengan jumlah sampel seluruhnya 81 anak terdiri atas 38 siswa putra dan 43 putri. Hasil penyusunan norma penilaian kebugaran jasmani mengacu pada tabel norma tes kebugaran jasmani bagi anak tunagrahita mampu didik usia 10-12 tahun di Daerah Istimewa Yogyakarta di atas dapat dijelaskan bahwa jumlah nilai 14-15 dapat diklasifikasikan tingkat kebugaran jasmaninya adalah Baik Sekali (BS), jumlah

nilai 12-13 diklasifikasikan Baik (B), nilai 10-11 diklasifikasikan Sedang (S), nilai 8-9 dapat diklasifikasikan Kurang (K), dan jumlah nilai 5-7 diklasifikasikan Kurang Sekali (KS).

2. Penelitian yang dilakukan oleh Astuti (2017) yang berjudul “Survei Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif di SMPLB Se-Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2016/2017”. Pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif masih menemui beberapa kendala. Kendala tersebut diantaranya minimnya sarana prasarana, latar belakang guru bukan dari Pendidikan Jasmani dan pemilihan materi yang tidak sesuai dengan kondisi dan jenis ketunaan anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif di SMPLB se-Kabupaten Bantul yang dilihat dari faktor tujuan pembelajaran, materi pembelajaran, kompetensi guru, sarana prasarana dan evaluasi pembelajaran. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Guru Pendidikan Jasmani Adaptif SLB di Kabupaten Bantul yang berjumlah 20 orang. Variabel dalam penelitian ini adalah pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani adaptif di SMPLB se-Kabupaten Bantul. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner dengan 29 butir pertanyaan. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif di SMPLB se-Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2016/2017 pada kategori tidak baik dengan persentase 15%, kategori kurang baik dengan persentase 15%, kategori cukup

baik dengan persentase 15%, kategori baik dengan persentase 55% dan kategori sangat baik dengan persentase 0%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif di SMPLB se-Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2016/2017 dalam kategori baik, dengan persentase 55%.

C. Kerangka Berpikir

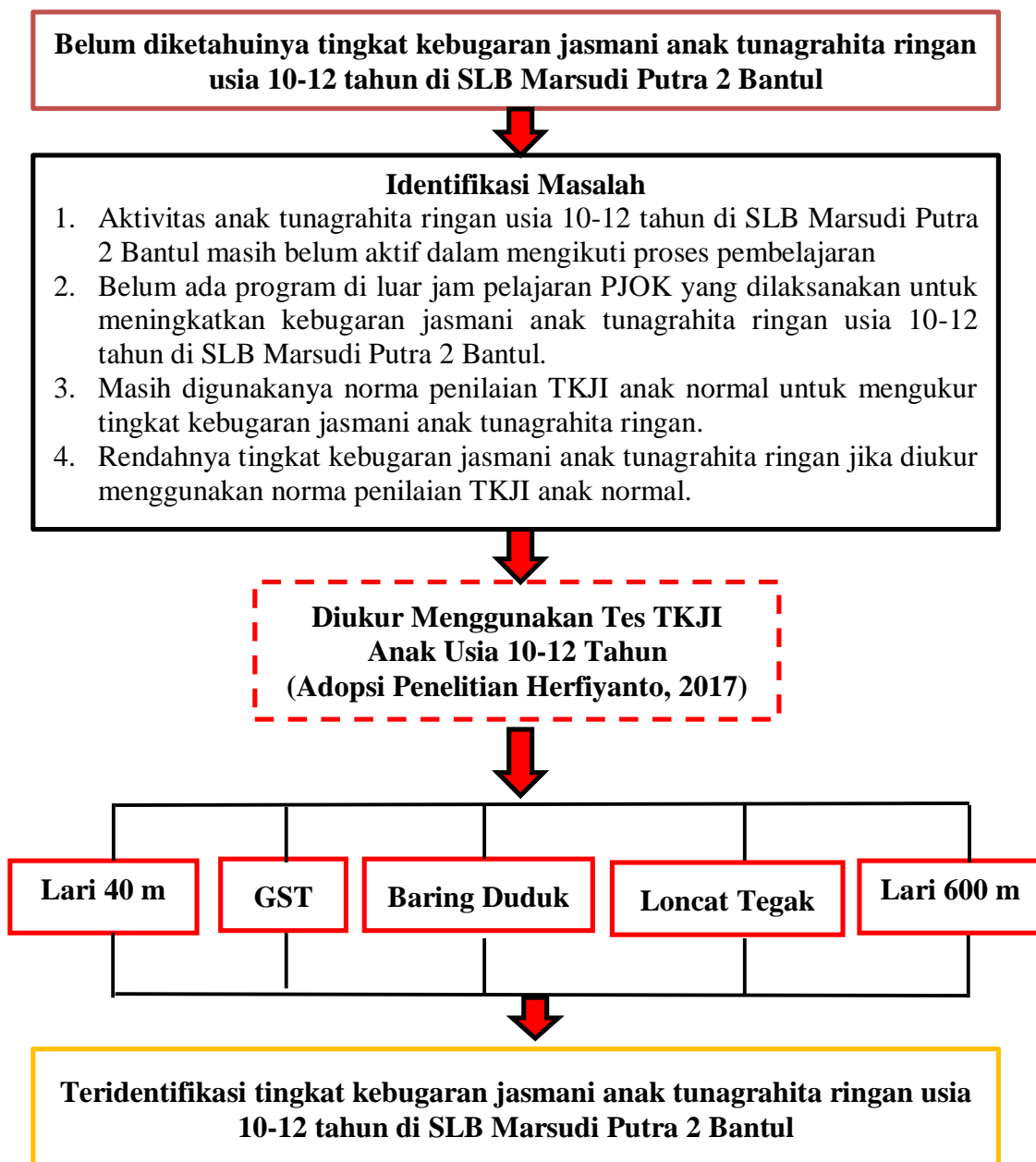
Kesegaran jasmani sangatlah penting bagi semua orang, dimana seseorang akan berusaha melakukan olahraga dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmaninya agar lebih baik. Tingkat kesegaran jasmani setiap individu memiliki perbedaan, berdasarkan norma tingkat kesegaran jasmani ada yang tingkat kesegaran jasmaninya sangat baik, baik, sedang, kurang bahkan kurang sekali, hal ini tentunya dipengaruhi oleh berbagai macam faktor. Kesegaran jasmani ialah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu aktivitas tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya.

Siswa di SLB Marsudi Putra 2 Bantul memiliki keadaan tingkat kesegaran jasmani yang berbeda tentunya dipengaruhi dari intensitas kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan dalam kesehariannya. Walaupun pada dasarnya siswa putra memiliki aktivitas fisik yang lebih dari siswa putri namun dalam pertumbuhannya secara fisiologis siswa putri mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang lebih cepat dari siswa putra.

Anak tunagrahita yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik tentunya dapat mencapai prestasi yang maksimal bukan hanya untuk anak normal

saja ketentuan ini berlaku. Hal ini juga didukung dengan sering diadakannya perlombaan bagi anak tunagrahita baik dari tingkat sekolah yang nantinya akan mewakili tingkat Kabupaten, Propinsi hingga tingkat Internasional. Namun tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan khususnya umur 10-12 tahun belum diketahui dan belum dilakukannya tes kebugaran jasmani di SLB Marsudi Putra 2 Bantul, sehingga belum diketahunya tingkat kebugaran jasmani anak tersebut.

Berdasarkan kenyataan yang ada penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani khususnya anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun menggunakan tes TKJI dan sudah adanya norma kebugaran jasmani anak tunagrahita umur 10-12 tahun di Yogyakarta. Tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu alat ukur kebugaran jasmani maka tes kebugaran jasmani Indonesia dapat digunakan sebagai alat ukur untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun di SLB Marsudi Putra 2 Bantul. Bagan kerangka berpikir sebagai berikut:



Gambar 2. Bagan Kerangka Berpikir

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2009: 147), menyatakan bahwa penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Arikunto (2010: 152) menyatakan bahwa survei adalah salah satu pendekatan penelitian yang pada umumnya digunakan untuk pengumpulan data yang luas dan banyak. Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui seberapa baik tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB Marsudi Putra 2 Bantul.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini dilaksanakan di SLB Marsudi Putra 2 Bantul, yang beralamat di Kauman, Wijirejo, Kec. Pandak, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55761. Waktu penelitian yaitu pada bulan November 2019.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini, yaitu tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB Marsudi Putra 2 Bantul. Definisi operasional penelitian ini adalah ukuran kemampuan tubuh anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB Marsudi Putra 2 Bantul untuk melakukan penyesuaian terhadap beban fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti dari kesanggupan seseorang

untuk dapat melakukan aktivitasnya sehari-hari. tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun diukur menggunakan tes TKJI.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

Sugiyono (2009: 55) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Arikunto (2010: 101) menambahkan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SLB Marsudi Putra 2 Bantul yang berjumlah 56 siswa. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*. Sugiyono (2009: 85) menyatakan *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria sebagai berikut: (1) anak tunagrahita ringan, (2) usia 10-12 tahun, (3) Sanggup mengikuti seluruh rangkaian TKJI dan (4) tidak dalam keadaan sakit. Dari syarat-syarat yang telah dikemukakan, yang memenuhi syarat sebanyak 11 siswa, dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 2. Rincian Sampel Penelitian

No	Jeni Kelamin	Putra
1	Putra	7
2	Putri	4
Jumlah		11

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen adalah alat pada waktu peneliti menggunakan sesuatu metode. Arikunto (2010: 192), menyatakan bahwa “Instrumen pengumpulan data adalah

alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun yang terdiri atas 5 komponen tes yaitu: (1) lari 40 meter, (2) tes gantung siku tekuk, (3) baring duduk 30 detik, (4) loncat tegak, dan (5) lari 600 meter. Tes ini mempunyai nilai validitas untuk putra adalah 0,884, sedangkan untuk putri adalah 0,897. Nilai reabilitas putra adalah 0,911, sedangkan untuk putri adalah 0,942.

F. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif. Penghitungan statistik deskriptif menggunakan statistik deskriptif persentase. Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase, dengan rumus sebagai berikut (Sudijono, 2015: 40):

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Data yang terkumpul dikonversikan ke dalam tabel nilai pada setiap kategori Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, untuk menilai prestasi dan masing-masing butir tes kemudian dianalisis dengan menggunakan tabel norma deskriptif persentase guna menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmaninya (Depdiknas, 2010: 24). Tabel nilai dan tabel norma yang digunakan adalah tabel

nilai dan tabel norma tes kebugaran jasmani Indonesia. Adapun tabelnya adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter
5	s.d-6.3"	51" ke atas	23 ke atas	46 ke atas	S.d-2'19"
4	6.4"-6.9"	31"-50"	18-22	38-45	2'20"-2'30"
3	7.0"-7.7"	15"-30"	12-17	31-37	2'31"-2'45"
2	7.8"-8.8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46"-3.44"
1	8.9"-dst	4" Ke bawah	0-3	23 Ke bawah	3.45"dst

(Depdiknas, 2010: 24)

Tabel 4. Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter
5	s.d-6.7"	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	S.d-2'32"
4	6.8"-7.5"	20"-39"	14-19	34-41	2'33"-2'54"
3	7.6"-8.3"	8"-19"	7 -13	28-33	2'55"-3'28"
2	8.4"- 9.6"	2"-7"	2-6	21-27	3'29"-4.22"
1	9.7"-dst	0"-1"	0-1	Ke bawah 20	4.23"dst

(Depdiknas, 2010: 24)

Prestasi setiap butir yang dicapai oleh anak umur 10-12 tahun yang telah mengikuti tes merupakan data kasar, tingkat kebugaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama. Penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa dengan menggunakan tabel norma tes kebugaran jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun dalam Herfiyanto, 2015. Untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani siswa yang telah mengikuti tes kebugaran jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti tertera pada tabel, yang berlaku untuk putra dan putri.

Tabel 5. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	13-14	Baik Sekali (BS)
2	11-12	Baik (B)
3	9-10	Sedang (S)
4	7-8	Kurang (K)
5	5-6	Kurang Sekali (KS)

(Sumber: Herfiyanto, 2015)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Subjek penelitian yaitu anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB Marsudi Putra 2 Bantul, dengan rincian 7 siswa putra dan 4 siswa putri. Data dalam penelitian ini berupa hasil tes kebugaran jasmani Indonesia tahun 2010 untuk umur 10-12 tahun yang diadopsi dari penelitian Herfiyanto (2015), tes ini terdiri atas 5 (lima) jenis tes, yaitu: (1) lari 40 meter, (2) gantung siku tekuk, (3) baring duduk 30 detik, (4) loncat tegak/*vertical jump*, (5) lari 600 meter.

Secara rinci tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB Marsudi Putra 2 Bantul sebagai berikut:

1. Kebugaran Jasmani Secara Keseluruhan

Deskriptif statistik tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB Marsudi Putra 2 Bantul didapat skor terendah (*minimum*) 7,00, skor tertinggi (*maksimum*) 12,00, rerata (*mean*) 8,82, nilai tengah (*median*) 9,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 9,00, *standar deviasi* (SD) 1,60. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Deskriptif Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani Secara Keseluruhan

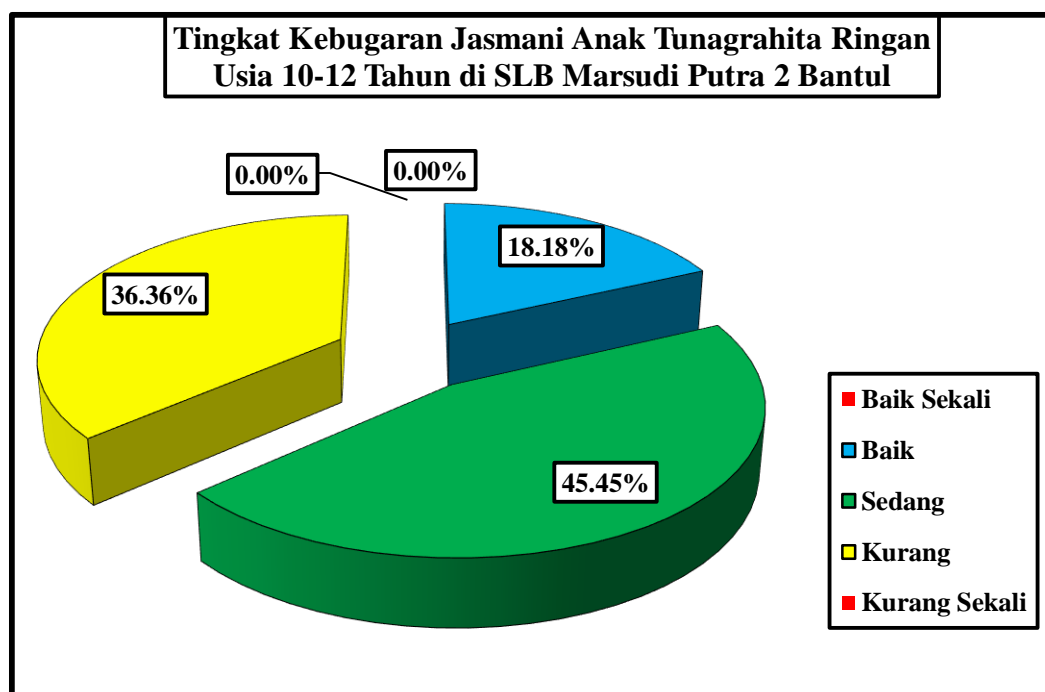
Statistik	
<i>N</i>	11
<i>Mean</i>	8.82
<i>Median</i>	9.00
<i>Mode</i>	9.00
<i>Std. Deviation</i>	1.60
<i>Minimum</i>	7.00
<i>Maximum</i>	12.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB Marsudi Putra 2 Bantul disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Usia 10-12 Tahun di SLB Marsudi Putra 2 Bantul

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	13-14	Baik Sekali	0	0.00%
2	11-12	Baik	2	18.18%
3	9-10	Sedang	5	45.45%
4	7-8	Kurang	4	36.36%
8	5-6	Kurang Sekali	0	0.00%
Jumlah			11	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 7 tersebut di atas, tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB Marsudi Putra 2 Bantul dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Lingkaran Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Usia 10-12 Tahun di SLB Marsudi Putra 2 Bantul

Berdasarkan tabel 7 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB Marsudi Putra 2 Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 36,36% (4 siswa), “sedang” sebesar 45,45% (5 siswa), “baik” sebesar 18,18% (2 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 8,82, tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB Marsudi Putra 2 Bantul dalam kategori “**kurang**”.

2. Kebugaran Jasmani Siswa Putra

Deskriptif statistik tingkat kebugaran jasmani siswa putra tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB Marsudi Putra 2 Bantul didapat skor terendah (*minimum*) 8,00, skor tertinggi (*maksimum*) 12,00, rerata (*mean*) 9,57, nilai tengah (*median*) 9,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 9,00, *standar deviasi* (SD) 1,40. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Deskriptif Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra

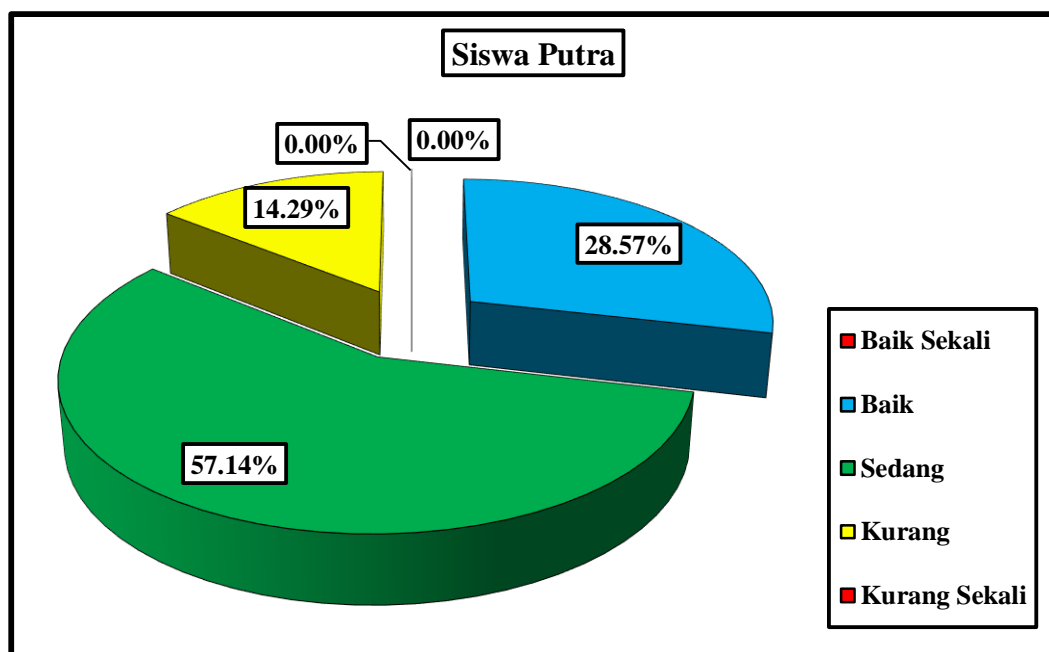
Statistik	
<i>N</i>	7
<i>Mean</i>	9.57
<i>Median</i>	9.00
<i>Mode</i>	9.00
<i>Std. Deviation</i>	1.40
<i>Minimum</i>	8.00
<i>Maximum</i>	12.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, tingkat kebugaran jasmani siswa putra tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB Marsudi Putra 2 Bantul disajikan pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	13-14	Baik Sekali	0	0.00%
2	11-12	Baik	2	28.57%
3	9-10	Sedang	4	57.14%
4	7-8	Kurang	1	14.29%
8	5-6	Kurang Sekali	0	0.00%
Jumlah			7	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 9 tersebut di atas, tingkat kebugaran jasmani siswa putra tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB Marsudi Putra 2 Bantul dapat disajikan pada gambar 4 sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Lingkaran Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Tunagrahita Ringan Usia 10-12 Tahun di SLB Marsudi Putra 2 Bantul

Berdasarkan tabel 9 dan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB Marsudi Putra 2 Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 14,29% (1 siswa), “sedang” sebesar 57,14% (4 siswa), “baik” sebesar 28,57% (2 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 9,57, tingkat kebugaran jasmani siswa putra tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB Marsudi Putra 2 Bantul dalam kategori “sedang”.

3. Kebugaran Jasmani Siswa Putri

Deskriptif statistik tingkat kebugaran jasmani siswa putri tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB Marsudi Putri 2 Bantul didapat skor terendah (*minimum*) 7,00, skor tertinggi (*maksimum*) 9,00, rerata (*mean*) 7,50, nilai tengah (*median*) 7,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 7,00, *standar deviasi* (SD) 1,00. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Deskriptif Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri

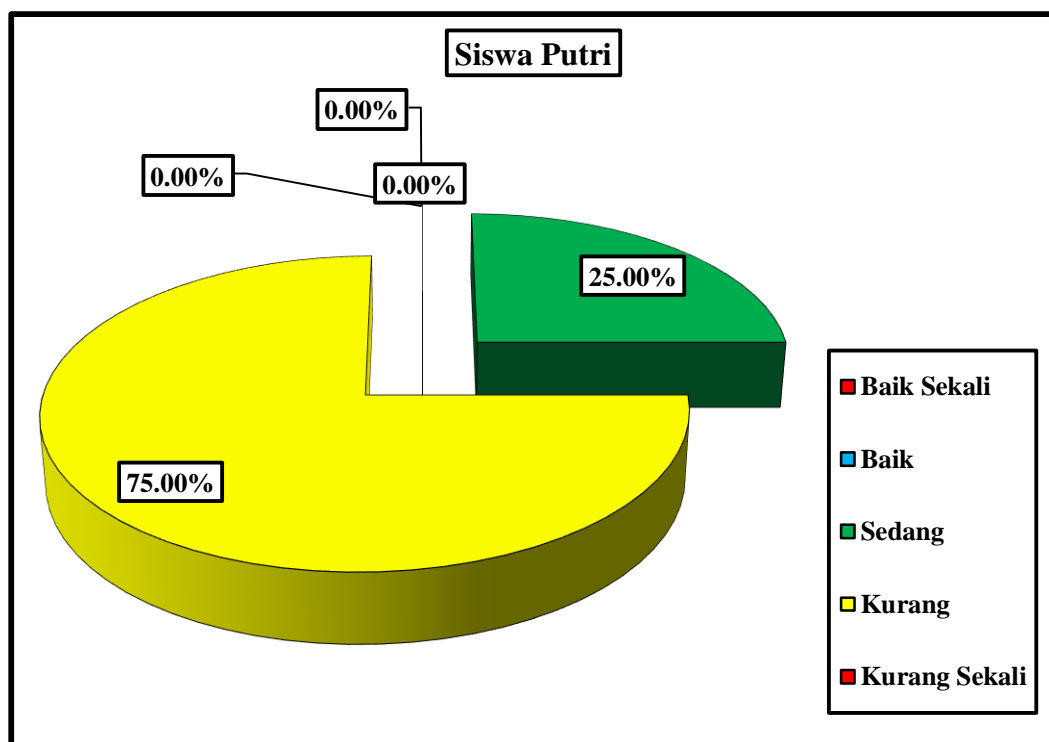
Statistik	
<i>N</i>	4
<i>Mean</i>	7.50
<i>Median</i>	7.00
<i>Mode</i>	7.00
<i>Std. Deviation</i>	1.00
<i>Minimum</i>	7.00
<i>Maximum</i>	9.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, tingkat kebugaran jasmani siswa putri tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB Marsudi Putri 2 Bantul disajikan pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	13-14	Baik Sekali	0	0.00%
2	11-12	Baik	0	0.00%
3	9-10	Sedang	1	25.00%
4	7-8	Kurang	3	75.00%
8	5-6	Kurang Sekali	0	0.00%
Jumlah			4	190%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 11 tersebut di atas, tingkat kebugaran jasmani siswa putri tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB Marsudi Putri 2 Bantul dapat disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Lingkaran Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Tunagrahita Ringan Usia 10-12 Tahun di SLB Marsudi Putri 2 Bantul

Berdasarkan tabel 11 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putri tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB Marsudi Putri 2 Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 75,00% (3 siswa), “sedang” sebesar 25,00% (1 siswa), “baik” sebesar 0,00% (0 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 7,50, tingkat kebugaran jasmani siswa putri tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB Marsudi Putri 2 Bantul dalam kategori “**kurang**”.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB Marsudi Putra 2 Bantul. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB Marsudi Putra 2 Bantul dalam kategori “**kurang**”. Secara rinci tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB Marsudi Putra 2 Bantul didapatkan hasil yaitu:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB Marsudi Putra 2 Bantul dalam kategori “**sedang**”
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa putri tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB Marsudi Putri 2 Bantul dalam kategori “**kurang**”

Hasil tersebut masih menunjukkan kategori yang jauh dari harapan, terutama untuk siswa putri. Tentunya hasil tersebut dapat menjadi rekomendasi bagi guru ataupun orang tua siswa agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Kebugaran jasmani sangat erat kaitanya dengan aktivitas yang dilakukan

sehari-hari. Kebugaran jasmani merupakan modal dasar bagi setiap manusia untuk dapat melakukan serangkaian aktivitas sehari-harinya. Manusia yang memiliki kebugaran jasmani baik, akan jauh lebih produktif dan dapat melakukan aktivitas secara lebih efektif dan efisien.

Pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan adaptif merupakan sarana untuk meningkatkan beberapa aspek pada diri anak seperti pertumbuhan dan perkembangan jasmani, keterampilan gerak, sosial, dan intelektual. Namun demikian dalam pembelajaran pendidikan jasmani adaptif terhadap anak yang membutuhkan pelayanan khusus harus dirancang sebaik mungkin dan disesuaikan dengan kecacatan siswa. Faktor kecacatan harus menjadi pertimbangan dalam membelajarkan pendidikan jasmani adaptif. Pembelajaran pendidikan jasmani adaptif yang didasarkan kecacatan siswa, maka tujuan pendidikan jasmani adaptif dapat dicapai secara optimal.

Aktivitas jasmani dan olahraga bagi para penyandang anak tunagrahita tidak jauh berbeda dengan anak normal. Karakteristik pembelajaran umum juga sama, yang khususnya adalah bahwa mereka lambat dalam menerima informasi. Aktivitas fisik anak tunagrahita baik di lingkungan keluarga maupun di sekolah sangat memberikan warna terhadap kesegaran jasmani anak tunagrahita. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak tunagrahita tentu saja tidak lepas dari pengawasan orang tua dalam melakukan aktivitas sehari-harinya misalnya program perawatan diri sendiri, agar lebih fungsional program tersebut dapat dipecah dalam berbagai unit perilaku pendukung antara lain mengancingkan baju, memegang sendok, menggosok gigi dan lain-lain. Faktor yang berhubungan dengan kesegaran

jasmani anak tunagrahita berkelainan adalah faktor ekonomi keluarga. Faktor ini cukup memberikan pengaruh terhadap kebugaran jasmani anak. Logikanya dengan keadaan ekonomi yang baik, maka tentu saja kecukupan zat gizi akan mudah terpenuhi dalam proses tumbuh kembangnya anak. Faktor lain yang juga mempunyai pengaruh terhadap kebugaran jasmani anak tunagrahita adalah faktor sarana dan prasarana. Sarana pendidikan jasmani adalah segala sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pendidikan jasmani, sedangkan prasarana adalah segala sesuatu yang dapat mempermudah dan memperlancar kegiatan pendidikan jasmani yang bersifat relatif permanen atau susah dipindah-pindahkan. Semua ini dimanfaatkan untuk mendukung keberhasilan dalam penyelenggaraan pengembangan kebugaran jasmani anak tunagrahita (Sari, 2018: 39).

Siswa yang mempunyai kebugaran jasmani kurang dikarenakan siswa tersebut kurang melakukan aktivitas. Ada juga siswa yang sudah mempunyai *handphone* (HP), sehingga siswa lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain HP ataupun menonton TV. Hal lain yang masih banyak dilakukan siswa yaitu bermain *game*, sehingga aktivitas fisik siswa kurang dan mengakibatkan kebugaran jasmani siswa kurang baik. Seiring dengan perkembangan Ilmu Pengetahuan Teknologi (IPTEK) yang demikian pesat, maka aktivitas menjadi lebih mudah, lebih nikmat, lebih cepat, dan lebih lancar. Dengan kata lain benar-benar dimanjakan oleh perkembangan IPTEK. Hal tersebut diperburuk dengan semakin berkurangnya lahan untuk bermain yang berupa lapangan sebagai tempat berolahraga terutama di daerah perkotaan. Akibat dari itu semua hidup menjadi berubah, yang biasa aktif bergerak kini menjadi pasif atau malas bergerak.

Kebugaran jasmani juga perlu ditingkatkan di sekolah. Peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina untuk menunjang terciptanya proses belajar mengajar yang optimal, karena siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik, akan dapat melaksanakan tugasnya sebagai pelajar dengan baik pula. Hal ini sesuai pendapat Kosasih (2011: 27) bahwa kebugaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi pelajar akan berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar.

Irianto (2018: 8) menambahkan bahwa kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik atau kerja sehari-hari secara efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa adanya kelelahan yang berarti sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran jasmani yang baik akan berpengaruh terhadap kegiatan belajar siswa, siswa akan bertambah semangat mengikuti proses pembelajaran dan selalu siap menerima materi yang diberikan oleh guru. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani berarti kapasitas belajar atau bekerja menjadi lebih baik. Oleh karena itu pembinaan dan pengembangan kebugaran jasmani perlu ditingkatkan lagi.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol kondisi fisik dan psikis peserta terlebih dahulu, apakah peserta dalam keadaan fisik yang baik atau tidak saat melakukan tes.

2. Peneliti tidak mampu mengontrol kegiatan para siswa yang dijadikan sampel di luar penelitian, status dan kondisi asupan gizi para siswa yang dijadikan sampel, kondisi dan status sosial ekonomi orang tua para siswa yang dijadikan sampel. Di mana semua kondisi tersebut kemungkinan dapat mempengaruhi terhadap hasil tes kebugaran jasmani para siswa.
3. Pelaksanaan pengambilan data, peneliti kesulitan dalam memberikan arahan kepada tunagrahita, dikarenakan sering tidak memperhatikan dan asyik bermain sendiri.
4. Penelitian ini menggunakan teknik sampel *purposive sampling* dan sampel yang didapatkan masih sangat sedikit, sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan yaitu tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB Marsudi Putra 2 Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 36,36% (4 siswa), “sedang” sebesar 45,45% (5 siswa), “baik” sebesar 18,18% (2 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 8,82, tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB Marsudi Putra 2 Bantul dalam kategori “**kurang**”.

B. Implikasi

Dari kesimpulan di atas memberikan implikasi bahwa perlu peningkatan kebugaran jasmani siswa bagi yang kurang, dengan memperbaiki faktor penyebab antara lain sarana prasarana yang kurang memadai, alokasi waktu, dan minimnya aktivitas jasmani di luar pembelajaran.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Penelitian ini dapat menjadi alat tolak ukur tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB Marsudi Putra 2 Bantul dalam proses pembelajaran.

2. Penelitian ini dapat menjadi gambaran untuk membuat norma kesegaran jasmani bagi anak berkebutuhan khusus yang lain.
3. Dapat menjadi perhatian bagi guru dan orang tua siswa bahwa mereka membutuhkan perhatian agar status kebugaran mereka dapat lebih baik dan dapat berprestasi. Tentunya orangtua agar menyisihkan waktu luang yang dimiliki untuk berolahraga bersama sang anak.

DAFTAR PUSTAKA



- American Psychiatric Association*. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorder* (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Publisng.
- Amin, M. (2017). *Orthopedagogik anak tuna grahita*. Bandung: Depdikbud.
- Apriyanto, N. (2012). *Seluk beluk tunagrahita & strategi pembelajarannya*. Yogyakarta: Javalitera.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Astuti, R.D. (2017). *Survei pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani adaptif di SMPLB Se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2016/2017*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Badriah, D.W. (2009). *Fisiologi olahraga*. Bandung: Multazam.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2010). *Tes kesegaran jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Efendi, M. (2009). *Pengantar psikopedagogik anak berkelainan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Giriwijoyo. (2011). *Ilmu faal olahraga*. Bandung: Jurusan PKO. FPOK. UPI.
- Gusril. (2014). *Beberapa faktor yang berkaitan dengan kemampuan motorik siswa SD Negeri Kota Padang*. Jakarta: UNJ.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Herfiyanto, E. (2017). *Tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun di SLB se Kulonprogo*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Ibrahim, R. (2014). *Psikologi pendidikan jasmani dan olahraga PLB*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah.

- Irianto, D.P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Bantul: Pohon Cemara.
- Ismaryati. (2009). *Tes pengukuran olahraga*. Surakarta: UNS.
- Kemis & Rosnawati, A. (2013). *Pendidikan anak berkebutuhan khusus tunagrahita*. Jakarta: Luxima.
- Kriswanto, D. (2014). *Norma tes kebugaran jasmani bagi anak tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di Daerah Istimewa Yogyakarta*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Ma'mun, A & Saputra, Y.M. (2013). *Perkembangan gerak dan belajar gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Mikdar. (2016). *Hidup sehat: nilai inti berolahraga*. Jakarta: Depdiknas.
- Mubarrak & Kafrawi (2017). Analisis tingkat kebugaran anak tunagrahita ringan di SDLB Dharma Wanita Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, Vol 05 No 01, Hal 84-89.
- Muhajir. (2009). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk kelas X*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Mumpuniarti. (2010). *Penanganan anak tunagrahita (kajian dari segi pendidikan, sosial-psikologis dan tindak lanjut usia dewasa)*. Yogyakarta: UNY Press.
- Prabowo, M. (2013). *Tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Bantul*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Roji. (2006). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, M. (2018). Kontribusi lingkungan keluarga dan aktivitas fisik terhadap kesegaran jasmani anak tunagrahita. *Journal Sport Area*, ISSN 2528-584X (Online).
- Somantri, S. (2016). *Psikologi anak luar biasa*. Jakarta: Depdikbud.
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.

- Suharmini, T. (2009). *Psikologi anak berkebutuhan khusus*. Yogyakarta: Kanwa Publisher.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukamti, E.R, Zein, M.I & Budiarti, R. (2016). Profil kebugaran jasmani dan status kesehatan instruktur senam aerobik di Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, Volume 12, Nomor 2.
- Supiyah. (2012). *Peningkatan kemampuan penjumlahan dengan menggunakan media papan manik-manik pada anak tunagrahita ringan kelas III Di SLB*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Sutrisno, B & Khadafi, M.B. (2009). *Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan 3*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kemendiknas 2009.
- Taufiqurrahman, M & Hidayat, T. (2016). Perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara kelas XI IPA dan kelas XI IPS sekolah MAN 2 gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Volume 04 Nomor 03 Tahun 2016, 669 – 673
- Wahjoedi. (2010). *Landasan evaluasi pendidikan jasmani*. Jakarta: PT Rajagrafindo Perkasa.
- Wulandari. (2011). Penggunaan game petualangan balala di bumi dalam pembelajaran IPA untuk meningkatkan prestasi belajar IPA pada anak tunagrahita ringan kelas IV Di SLB N Cangkakan Filial Karangpandan tahun ajaran 2010/2011. *Artikel (Online)*. Diakses dari <http://perpustakaan.uns.ac.id>, pada tanggal 9 Juni 2019.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

	KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
<hr/>	
Nomor : 11.51/UN.34.16/PP.01/2019.	27 November 2019
Lamp. : 1 Eks.	
Hal : Permohonan Izin Penelitian.	
 Kepada Yth. Kepala SLB Marsudi Putra 2 di Tempat.	
<p>Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan ijin penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:</p>	
Nama	: Nur Ahid Juanuddin
NIM	: 15601244020
Program Studi	: PJKR
Dosen Pembimbing	: Dr. Sugeng Purwanto,M.Pd.
NIP	: 196503252005011002
 Penelitian akan dilaksanakan pada :	
Waktu	: 2 s/d 10 Desember 2019
Tempat	: SLB Marsudi Putra 2
Judul Skripsi	: Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Umur 10-12 Tahun di SLB Marsudi Putra 2
<p>Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.</p>	
 Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kerjasama <i>[Signature]</i> Dr. Or. Mansur M.S. NIP. 19570519 198502 1 001	
 Tembusan : 1. Kaprodi PJKR 2. Pembimbing Tas. 3. Mahasiswa ybs	

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah



**YAYASAN KESEJAHTERAAN ANAK BERKELOMPOK LUAR BIASA
SEKOLAH LUAR BIASA "MARSUDI PUTRA II" PANDAK**

Alamat : Kauman Wijirejo Pandak Bantul Kode Pos 55761

Telp. (0274) 6462417, 0811-2641-022

E-mail : duamarsudiputra@yahoo.com, Website : www.slbmarsudiputra2.sch.id

SURAT KETERANGAN

021/KET/SLB MPII/Btl/XII/2019

Bersadarkan Surat Permohonan Ijin dari Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta No. 11.51/UN.34.16/PP.01/2019 tertanggal 27 November 2019 tentang **Permohonan Ijin untuk melakukan Wawancara dan mencari data untuk keperluan ijin penelitian dalam rangka Penulisan Tugas Akhir Skripsi** " di SLB Marsudi Putra II Pandak, dengan ini Kami menerangkan bahwa :

Nama : Nur Ahid Juanuddin
NIM : 15601244020
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Program Studi : PJKR – S1
Waktu Observasi : 02 s.d 10 Desember 2019

Kami ijin dan telah melaksanakan kegiatan observasi dalam rangka melengkapi tugas mata kuliah "**Tugas Akhir Skripsi**", pada tanggal 02 s.d 10 Desember 2019.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar bisa digunakan sebagaimana mestinya.

Bantul, 17 Desember 2019

Kepala Sekolah



TITIK HADIYAH, S. Pd

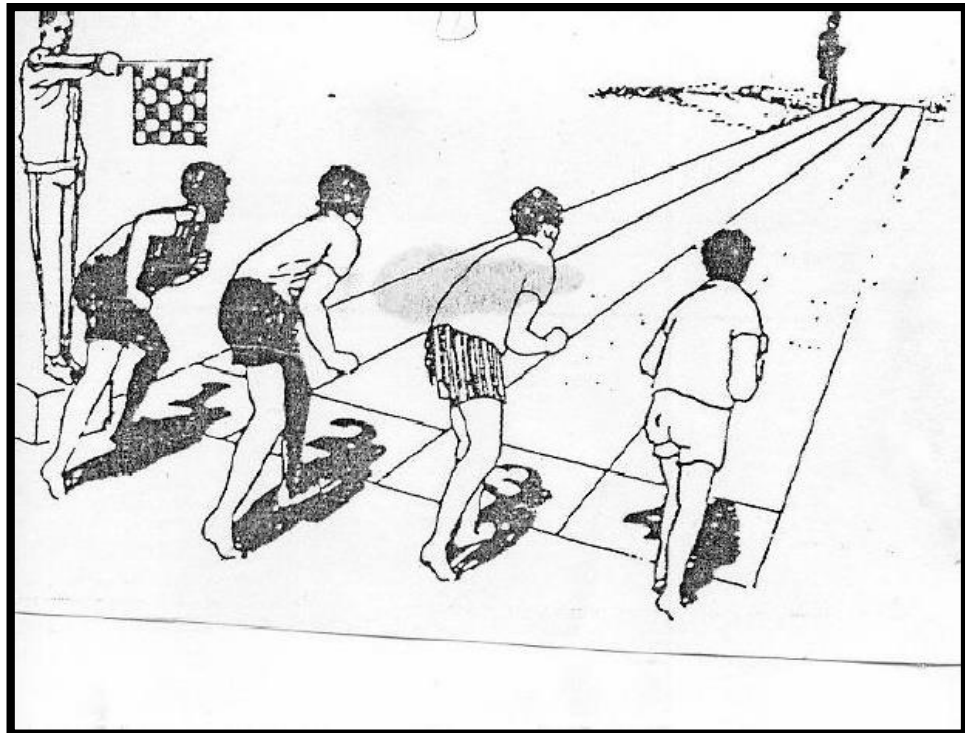
NIP. 19690927 200801 2 021

Lampiran 3. Prosedur Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani

Instrumen yang digunakan dalam tes TKJI untuk usia 10-12 tahun sebagai berikut:

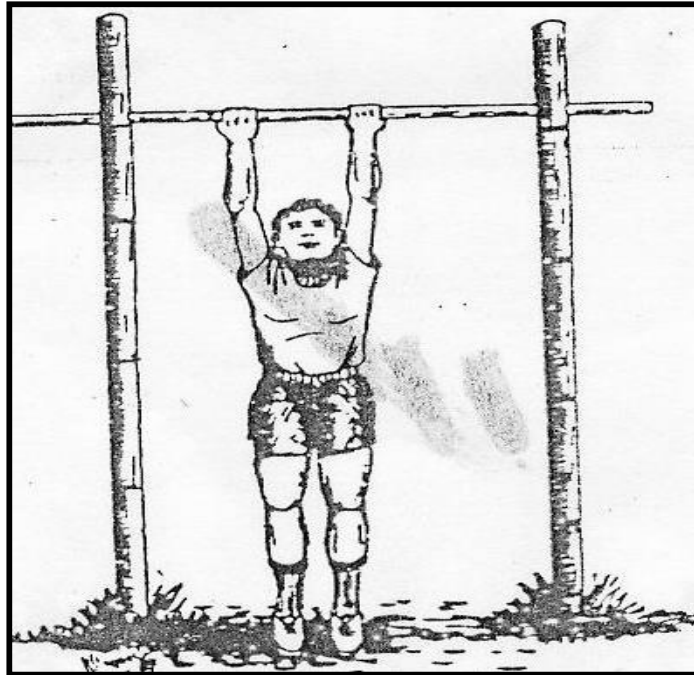
1. Lari 40 meter

- a. Tujuan: tes ini untuk mengukur kecepatan.
- b. Alat dan fasilitas yang terdiri atas: (1) Lapangan: Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan, (2) bendera *start*, peluit, tiang pancang, *stopwatch*, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas tes: (1) Juru berangkat atau starter, (2) .Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: peserta berdiri dibelakang garis *start*, (2) Gerakan: pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari (lihat gambar), (3) Kemudian pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju ke garis *finish*, menempuh jarak 40 meter, (4) Lari masih bisa diulang apabila: (a) Pelari mencuri *start*, (b) Pelari tidak melewati garis *finish*, (c) Pelari terganggu oleh pelari lain.
- e. Pengukuran waktu: Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*.
- f. Pencatatan hasil: (1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter dalam satuan waktu detik, (2) Pengambilan waktu: satu angka di belakang koma untuk *stopwatch* manual, dan dua angka di belakang koma untuk *stopwatch* digital. (lihat gambar).



2. Tes Gantung Siku Tekuk

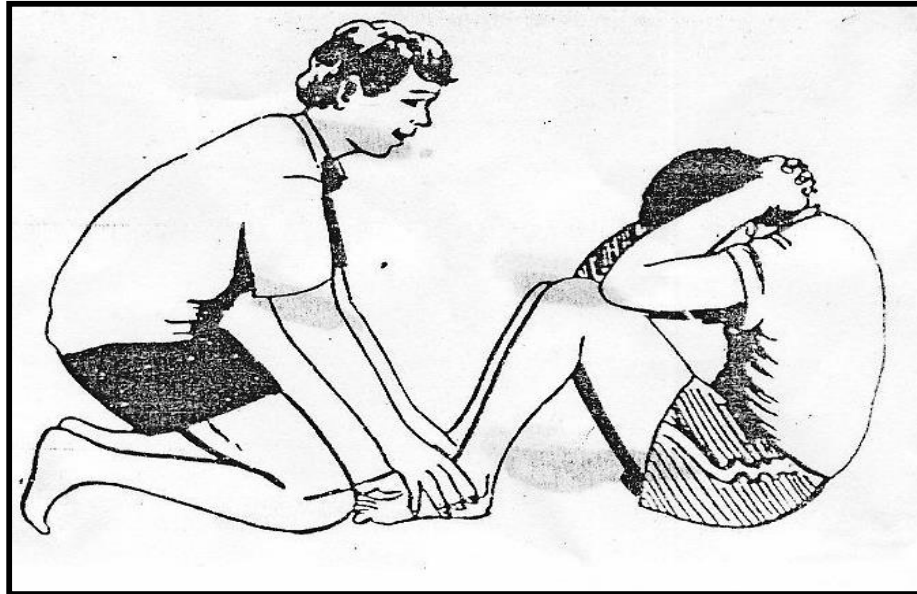
- a. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- b. Alat dan Fasilitas, terdiri atas: (1) Palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan atau lihat gambar, (2) *Stopwatch*, (3) Formulir dan alat tulis, nomor dada, (4) serbuk kapur atau magnesium.
- c. Petugas tes: Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit diatas kepala peserta: (1) Sikap permulaan: Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala lihat gambar.



3. Tes Baring Duduk 30 detik

- a. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- b. Alat dan fasilitas meliputi: Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih, *Stopwatch*, nomor dada, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas tes: Pengamat waktu dan penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat, kedua tangan jari-jarinya bertautan diletakkan di belakang kepala, (2) Petugas atau peserta yang lain memegang atau menekan pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat, (3) Petugas atau peserta yang lain memegang atau menekan pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat lihat gambar.

- e. Pencatatan Hasil: Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 atau nol.

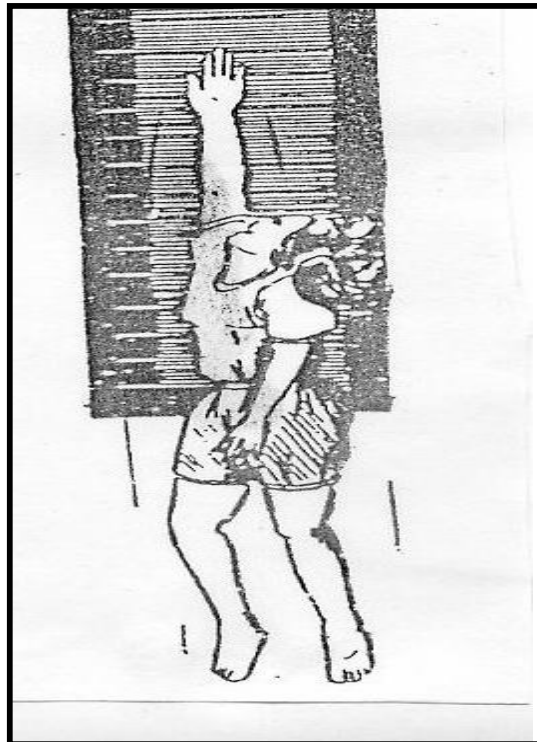


4. Tes Loncat Tegak

- a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.
- b. Alat dan fasilitas meliputi: (1) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang, serbuk kapur putih, alat penghapus, nomor dada, formulir dan alat tulis. Jarak antara lantai dengan 0 atau nol pada skala yaitu: 100 cm lihat gambar
- c. Petugas tes: Pengamat dan pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Terlebih dahulu ujung jari peserta diolesi serbuk kapur atau magnesium, kemudian peserta berdiri tegak dekat dengan dinding kaki rapat, papan berada disamping kiri peserta atau kanannya.

Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat atau diraihkan ke papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jari, (2) Gerakan: Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayunkan ke belakang lihat gambar. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. Gerakan ini diulangi sampai 3 kali berturut-turut.

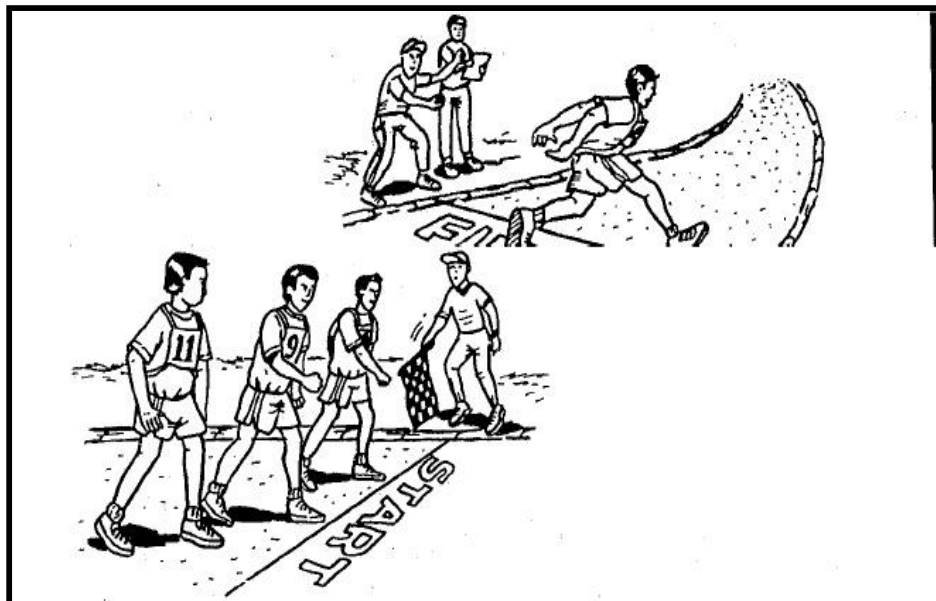
- e. Pencatatan Hasil: Hasil yang dicatat adalah selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak, ketiga selisih raihan dicatat.



5. Tes Lari 600 meter

- a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

- b. Alat dan Fasilitas: alat dan fasilitas ini meliputi: Lintasan lari berjarak 600 meter, *stopwatch*, bendera *start*, peluit, tiang pancang, nomor dada, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas Tes: ada beberapa yang terdiri dari: Juru berangkat, pengukur waktu, pencatat hasil, pembantu umum.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Peserta berdiri di belakang garis *start*,
(2) Gerakan: Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk berlari lihat gambar. Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis *finish* menempuh jarak 600 meter. Dengan catatan: Lari diulang bilamana: ada pelari yang mencuri *start*, pelari tidak melewati garis *finish*.
- e. Pencatatan Hasil: Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*. Kemudian hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.



FORMULIR TKJI

Nama :
Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan *
No Dada :
Usia :Tahun
Nama Sekolah :

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 40 meterdetik		
2	Gantung Siku tekukdetik		
3	Baring Duduk 30 detikkali		
4	Loncat Tegak • Tinggi raihan :cm • Loncatan I :cm • Loncatan II :cm • Loncatan III : cmkalicmmenitdetik		
5	Lari 600 meterdetik		
6	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)			
7	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani			

Lampiran 5. Deskriptif Statistik

Statistics

		TKJI Secara Keseluruhan	TKJI Siswa Putra	TKJI Siswa Putri
N	Valid	11	7	4
	Missing	0	4	7
Mean		8.82	9.57	7.50
Median		9.00	9.00	7.00
Mode		9.00	9.00	7.00
Std. Deviation		1.60	1.40	1.00
Minimum		7.00	8.00	7.00
Maximum		12.00	12.00	9.00
Sum		97.00	67.00	30.00

TKJI Secara Keseluruhan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7	3	27.3	27.3	27.3
	8	1	9.1	9.1	36.4
	9	5	45.5	45.5	81.8
	11	1	9.1	9.1	90.9
	12	1	9.1	9.1	100.0
Total		11	100.0	100.0	

TKJI Siswa Putra

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8	1	9.1	14.3	14.3
	9	4	36.4	57.1	71.4
	11	1	9.1	14.3	85.7
	12	1	9.1	14.3	100.0
	Total	7	63.6	100.0	
Missing	System	4	36.4		
Total		11	100.0		

TKJI Siswa Putri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7	3	27.3	75.0	75.0
	9	1	9.1	25.0	100.0
	Total	4	36.4	100.0	
Missing	System	7	63.6		
Total		11	100.0		

Dokumentasi Penelitian

